СОГЛАСОВАНО:

НАЧАЛЬНИК ТО В г.Кизляре

_____Каяев Т.Р.

«_____»_____2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ «Бабаюртовская СОШ № 2им.Б.Т.Сатыбалова»

_____Алиева Д.А.

«19»_____09_____2020г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

для МКОУ «Бабаюртовская СОШ № 2им.Б.Т.Сатыбалова»

с.Бабаюрт, Бабаюртовского района

1 ДЕНЬ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
547/2010	Салат Витаминный	40	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1
591//2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
287/2005	Гуляш из мясо птицы	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7	4	1,4	1		3,7	9,4
242/2005	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
1035/2005	Хлеб	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
	сыр	40											
	ИТОГО:		**27,64**	**30,91**	**94,86**	**816,91**							

2 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
31987/2012	Салат помидоры, огурцы	70	1,9	13,9	11,7	176,6	0,06	0,7	11,2	32,8	46,6	21	1,1
588/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
287/2005	Гуляш из мясо птицы	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7	4	1,4	1		3,7	9,4
74/2005	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
035/2005	Хлеб	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
19/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
47/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
	ИТОГО:		**24,96**	**36,12**	**131,89**	**927,21**							

3 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
71/2012	Салат овощной: морковь,капуста, помидоры, огурцы	50	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	149	6,7	2.5		7,5	3,7
170/2005	Рисовая каша	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
287/2005	Гуляш из мясо птицы	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7	4	1,4	1		3,7	9,4
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
1035/2005	Хлеб белый	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
	кефир	100	3	2,5	3,6								
	ИТОГО:		**31,7**	**27,2**	**105,67**	**725,4**							

4 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
71/2012	Салат капуста, свекла с зеленым горошком	100	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	149	6,7	2.5		7,5	3,7
591//2005	Каша пшеничная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
287/2005	Гуляш из мясо птицы	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7	4	1,4	1		3,7	9,4
	Чай с сахаром	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб белый	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
	мандарины	100	0,8	0,2	9,4	38							
619/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
	ИТОГО:		**28,1**	**29,91**	**162,55**	**954,35**							

5 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
33/2005	Салат ипомидоры, огурцы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
	Перловая каша	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
454/2005	Соус из мяса птицы	100	3,8	1,5	4,7	47,1	3,4	15	5,5	1,6		3,9	3,3
	Отварное яйцо	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,25	0,19	55	3	12	2,5
1035/2005	Хлеб	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
	Сок натуральный	200	1		25,4	110	0,02	217	4	20	0,3	10	0,2
	Пряник	40	5,6	5	76,3	181							
	ИТОГО:		**33,88**	**29,07**	**174,05**	**891,15**							

6 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
42/2004	Салат Вкусный	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2
170/2005	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
1035/2005	Хлеб	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
	сметана	40											
242/2005	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
	Зефир промышлен	40	0,4	0,05	39,9	326							
619/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
	ИТОГО:		**34,6**	**31,66**	**72,22**	**765,28**							

7 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
42/2004	Салат капуста, свекла, горошек	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2
170/2005	Гороховый суп с мясом птицы	250	9,3	2,4	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
242/2005	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
1035/2005	Хлеб	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
	мандарины	100	0,8	0,2	9,4	38							
619/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
	ИТОГО:		**20,5**	**17,77**	**106,98**	**555,96**							

8 день													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	**Наименование блюд**	**Масса, г**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг.**			**Минеральные вещества, мг**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**A**	**C**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
14/2010	Салат капуста горошек	60	1,2	3,4	3,4	48,9	2,1	17	9,9	1,9		3,1	2,6
591/2005	Гречка отварная	150	5,1	0,9	29,85	489	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
	Сосиски	50	30,92	36,57	51,62	427,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
	Мандарины	100	0,8	0,2	9,4	38							
619/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
1035/2005	Хлеб	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
686/2005	Кефир	200	1,6	0,2	40	166			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
ИТОГО:			**47,88**	**48,98**	**182,48**	**833,27**							

9 день													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	**Наименование блюд**	**Масса, г**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг.**			**Минеральные вещества, мг**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
21/2005	Салат витаминный	70	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8		3,9	4,7
39/2012	Суп картофельный с горохом и фаршем говядины	250	6,5	1,5	12	893	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
686/2005	Чай с сахаром	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Мандарины	100	0,8	0,2	9,4	38							
619/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
1035/2005	Хлеб с сыром	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
ИТОГО:			**15,2**	**16,96**	**110,67**	**537,7**							

10 день														
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ рецептуры	**Наименование блюд**	**Масса, г**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг.**			**Минеральные вещества, мг**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
547/2010	**Салат Витаминный**	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,02,5	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
591//2005	**Каша пшеничная**	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,4	2,6
287/2005	**Соус из фарша говядины**	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7	4	1,4	1		3,7	9,4
242/2005	**Какао**	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
	Бананы	127	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
1035/2005	**Хлеб**	60	4,4	2,90	35,48								
ИТОГО:			**27.8**	**26.86**	**105.69**	**840.77**							

11 день													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	**Наименование блюд**	**Масса, г**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг.**			**Минеральные вещества, мг**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
558/2005	Салат капуста зеленый горошек	70	1,2	4,3	4,1	59,7	1,9	1 1	20	2,5		2,4	1,9
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
454/2005	Соус из мяса птицы	100	3,8	1,5	4,7	47,1	3,4	15	5,5	1,6		3,9	3,3
686/2005	Кисель из сухофруктов	200	1,6	0,2	40	166			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб	60	4,4	2,90	35,48	171,26							
619/2003	Банан	1 100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	1 1	1,6		2 3	12
ИТОГО:		**17,86**	**13,92**	**142,33**	**748,5**								

12 ДЕНЬ

Суббота

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещес мг		
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg
42/2004	Салат свекла с изюмом	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3
170/2005	Борщ из капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7
	сметана	40										
1035/2005	Хлеб	60	4,4	2,90	35,48	171,26						
242/2005	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1
619/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3
	ИТОГО:		**34,6**	**31,66**	**72,22**	**765,28**						